

Fibra

¿Qué es la fibra y por qué la necesitamos?

La fibra es una parte de los alimentos vegetales que no se digiere. En cambio, pasa por el cuerpo y proporciona muchos beneficios para la salud. Consumir alimentos ricos en fibra puede:

- Mejorar la salud digestiva
- Disminuir el colesterol y el riesgo de enfermedades cardíacas
- Ayudar a sentirse lleno al comer, lo que permite comer menos, lo que puede ayudar a mantener un peso saludable
- Ayudar a controlar el azúcar en la sangre

GRANOS INTEGRALES		
Alimento	Tamaño de la Porción	Cantidad de Fibra
Cebada	1 taza cocida	6g
Arroz integral/salvaje	1 taza cocida	3g
Pasta penne Banza®	1 taza cocida	5g
Maíz	1 taza	4g
Tortilla de maíz	2 tortillas de 6 pulgadas	2g
Avena	1 taza cocida	4g
Palomitas de maíz (preparadas con aire caliente)	3 tazas	4g
Quinoa	1 taza cocida	5g
Pan integral	1 rebanada	3g
Tortilla integral	1 tortilla	5g
Espagueti integral	1 taza cocida	7g

VEGETALES SIN ALMIDÓN		
Alimento	Tamaño de la Porción	Cantidad de Fibra
Espárragos	1 taza cocida	3g
Aguacate	1/2 mediano	5g
Pimientos morrones	1 taza cruda	3g
Brócoli	1 taza cruda	2.5g
Zanahorias	1 taza cruda	3.5g
Coliflor	1 taza cruda	2.5g
Apio	1 taza cruda	2g
Tomates cherry	1 taza cruda	2g
Berenjena	1 taza cruda	3g
Jícama	1 taza cruda	6g
Kimchi	3 onzas	1.5g
Champiñones	1 taza cruda	1g
Calabaza espagueti	1 taza hervida	2.5g
Espinacas	3 tazas crudas	2g
Calabacín	1 taza cruda	1g

¿Dónde se encuentra la fibra?

La fibra se encuentra en frutas, vegetales, cereales integrales, frutos secos, semillas y legumbres.

¿Cuánta fibra necesito?

Las recomendaciones de fibra difieren entre hombres y mujeres. El objetivo diario de fibra es de al menos 38 gramos para hombres y 25 gramos para mujeres. Puede consultar la cantidad de fibra en los alimentos envasados en la etiqueta nutricional, debajo de los carbohidratos totales. Además, muchos alimentos no procesados contienen fibra dietética. Algunos ejemplos figuran a continuación:

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		
Alimento	Tamaño de la Porción	Cantidad de Fibra
Almendras	1/4 taza	3g
Semillas de chía	1 cucharada	5g
Semillas de lino	1/4 taza	3g
Frutos secos variados	1 cucharada	3g
Crema de cacahuete	2 cucharadas	3g

FRUTAS		
Alimento	Tamaño de la Porción	Cantidad de Fibra
Manzana	1 mediana	4g
Moras	1 taza	8g
Cerezas	1 taza	3g
Pomelo	1/2 grande	2g
Kiwi	1 entera	2g
Naranja	1 mediana	3g
Melocotón	1 mediana	2g
Pera	1 mediana	6g
Frambuesas	1 taza	8g
Fresas	1 taza	3g

LEGUMBRES (FRIJOLES/GUISANTES/LENTEJAS)		
Alimento	Tamaño de la Porción	Cantidad de Fibra
Frijoles negros	1 taza	14g
Garbanzos	1 taza	12g
Edamame	1 taza	8g
Frijoles rojos	1 taza	11g
Lentejas	1 taza	16g
Guisantes	1 taza	9g
Frijoles pintos	1 taza	15g